



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 18 марта 2024 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 18.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	95,76	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	30	8,87	12,3	0,93	0,06	2,13
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	19,43	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	478,3	21,945	30,545	29,03
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,57	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	20,06	96	2,85	5,7	7,35
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	19,43	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	485,55	24,165	27,185	35,08
Обед 248 руб.	Холодн,закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	58,15	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	15,72	116,06	2,54	4,28	16,79
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	139,78	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	5/646-96	Напиток лимонный	200	7,2	94,72	0,144	0	24,53
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,95	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	680,43	21,78	32,6	72,688

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А. Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 19 марта 2024 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУСОШ №12

Отд./корп

День

19.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	16,52	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюдо	ТТК №113	Биточки "Фрегат" (горбуша)	75	76,96	246	17,25	18,6	2,36
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	2,95	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	175	38,72	66,5	1,58	0	14,7
		Итого			166	574,28	22,83	24,32	66,07
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,98	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленный	80	103,01	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,29	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	21,26	38	0,9	0	8,4
		Итого			166	517,93	23,555	26,78	44,65
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №96	Салат Пекинский со св. овощами	100	55,83	62,13	1,02	5,16	2,6
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	68,12	157,18	9,52	5,6	16,94
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК № 56а	Филе индейки тушеное без муки	50/50	84,23	187,9	15,49	12,5	3,6
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	11,54	265,5	8,8	6,14	47,24
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	21,05	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,63	28	0,11	0,03	5,2
		Итого			248	842,16	35,53	30,43	109,738

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е. А. Блохина

Меню на 20 марта 2024г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 20.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	105,78	277,5	14,48	23,95	0,58
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,67	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячий)	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	125	26,64	57,5	0,5	0	14,13
			Итого		166	662,51	19,285	30,215	81,01
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	21,6	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.)	50	102,05	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	105	22,28	48,3	0,42	0	11,87
		Итого		166	382,8	14,781	14,055	50,81	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,57	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор.	250	26,41	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №84	Картоф. запеканка с мясом	200	173,27	375,5	20,56	18,211	34,401
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,76	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,39	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	692,91	28,625	28,796	81,774

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 21 марта 2024 г. (безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День	21.03.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом (без с	150	98,51	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	150	41,07	57	1,35	0	12,6
			Итого		166	549,95	26,565	19,135	68,94
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	101,39	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	25	13,27	3,5	0,15	0	0,72
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	150	31,2	69	0,6	0	16,95
		Итого		166	402,4	14,851	14,055	55,67	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №109	Салат Мозаика	100	66,76	117,3	3,6	10	2,58
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	20,94	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	87,31	180,6	25,7	8,54	0,29
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	10,56	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,67	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	13,92	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,5	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	789,98	38,689	32,135	88,518

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 22 марта 2024г (безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					22.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	103,21	409,4	13,77	21,58	42,68	
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	11,02	2,8	0,12	0	0,58	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,79	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	130	26,98	59,8	0,52	0	14,7	
			Итого			166	598,15	18,685	25,69	75,53
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	22,9	6,3	0,27	0	1,3	
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	126,51	277,9	22,28	19,9	1,04	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,79	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого			166	563,92	29,815	24,695	57,47
Обед 248 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	41,03	103,94	0,7	9,99	2,86	
	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(перлое	250	13,91	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	ТТК №111	Рулетик "Пеструшка"в сливочном	75/40	145,25	311,8	19,15	15,4	8,4	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	10,9	26,3	0,96	1,26	2,86	
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,43	144,42	1,33	0	37,3	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,79	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого			248	889,51	28,175	36,655	99,738

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова